



今年も宜しくお願いします

院長 善本正樹



こころの森メッセージ

幸せの種は幸せと感謝の言葉で蒔く2024

あけましておめでとうございます。

今年一年、宜しくお願いします。

人は皆、不幸になることはなく、幸せになるために生まれて来たと思います。

しかし、生まれてから周囲の影響を受けながら、次第に自分の存在を否定したり、他罰的になったり、不平や不満を言ったり、不幸の道を歩み出す人が多いと思います。

自分のことを幸せにするためには、自分の持っている力を精一杯信じて、自分の力を発揮するしかないのに、〇〇が悪いとか、〇〇がないから出来ないとか、〇〇のために邪魔されるとか、そんな言葉ばかり言っているから幸せになれません。

不幸の種を蒔いているのは自分です。

不幸の花を刈り取るのも自分です。

不幸とは自分が作り出しているのです。

自分は不幸だという人がいれば、一度、自分のことを見直す契機にして欲しい。

人は幸せになるためには、幸せの種を蒔くことです。

幸せの種はどこにあるのでしょうか。

それは自分の中にあり、幸せや感謝を表現する言葉にあります。

言葉には不思議な力があります。幸せな言葉を使っていると幸せの種を蒔いて幸せを引き寄せます。

精神科医として、毎日不安で悩んでいた患者さんが、幸せや感謝の言葉を使うようになってから、不安がなくなったケースを沢山経験しています。

自分でも、練習中ですが、幸せと感謝の言葉を毎日繰り返して使っています。

幸せと感謝の言葉を使うコツは、幸せでも感謝する場面でもないときに使うこと。一見難しいことですが、練習して意識すれば結構簡単です。

今年一年が始まりました。幸せと感謝をどんなときでも意識して、その言葉を言い続けて下さい。一緒に幸せになりましょう。



こころの森メッセージ



当院は1984年に佐藤理事長が開設しました。今年の4月で40年になります。今後も当クリニックは伊勢原で継続と発展を続けます。

院長 善本正樹

親切は与えると帰って来る

世の中の法則として、GIVE AND TAKEがあると思います。

簡単に言えば、自分が与えたことが自分に帰って来ることです。

例えば、嘘やルールに違反したことをすれば罰を受ける、人を馬鹿にしたら馬鹿にされる、人の悪口を言えば悪口を言われるなどです。

一方で、良いことをすれば良いことが帰って来ます。

例えば、ごみを拾えば喜ばれる、道を案内すれば感謝される、席を譲れば笑顔になれるなどです。

もし、幸せで幸福になりたいなら、生活や仕事の中で小さなことで良いから、人から感謝される素敵なことをして下さい。

親切は与えると帰って来る。必ず。

親切を貰ったら心から返す

松下幸之助さんのエピソードを紹介します。

新幹線の中である夫婦が松下幸之助さんを見つけて、手持ちのみかんを持って行きました。松下幸之助さんはみかんを快く受け取ってくれました。新大阪のホームで降りた松下幸之助さんは、その夫婦の座席の窓際まで来て、ホームから新幹線が過ぎ去るまで頭を下げてじっとお礼をしていたそうです。

世界の松下幸之助さんは、貰った親切を心から返す人なんだと思いました。だから世界一になった、、と。もし、親切を受けたとすれば、自分なりで良いから、しっかりお礼を言葉や行動で返して下さい。

親切を貰ったら心から返す。必ず。

令和6年3月 伊勢原

こころの森メッセージ



院長 善本正樹

病気に感謝

病気になって嬉しい人はいません。

病気は辛くて不安です。

その感情は誰でも同じです。

病気はなんのためにあるのでしょうか。

私は、病気は、心身からの愛のメッセージだと思います。

愛のメッセージとは、自分を大切にせよ！という伝言ですね。

病気は、自分のことをあまり振り返らなかったときに起こると思っています。

頑張り過ぎるとか、生活習慣が乱れるとか、不平不満ばかり言っているとか、感謝が足りないとか、生きているだけで幸せな自分の存在に気がついていないのです。

病気になって、本心から、頑張り過ぎないとか、生活習慣に気をつけるとか、不平不満は言わないとか、感謝することか、生きている幸せな自分に感謝することです。病気になって、知ったこと、学んだこと、人と出会えたこと、多くの感謝が生まれたことに気がつけば最高です。

病気に感謝。

病気を良くする方法

病気になると、倦怠感、痛みや不快感など体の症状が出て、不安になり、気持ちが焦ります。

そんなとき、早く良くなりたいと、薬をたくさん使ったり、検査を繰り返したり、とにかく焦り、不安がさらに増します。

病気になる前は何でも出来て、楽しく過ごして、元気だった自分を思い返しては悔やみます。

元気な自分に戻りたい、まだ全然良くならない、以前のように楽しく過ごしたい、と元気だった自分と比較します。

病気とは、健康な状態から体の不都合が起こり、不健康な状態に落ち込むことです。

病気は一気に治ることはなく、落ち込んだ状態を経てから少し少し元の状態へ回復するものです。

病気にとって焦りや不安はエネルギーを消耗させて、体が立ち直るエネルギーを低下させるために、病気の治癒力を下げます。

病気を治すためには、病気を治癒する力を最大限にして、そのエネルギーを使うことです。

病気を良くする方法

1. 焦りと不安は最初だけ
2. 元気なときを基準にするのではなく、一番辛かったときを基準にする
3. 少し少し、昨日よりもちょっとだけ、良くなったことを感じてあげる

ポイントは、元気な自分よりも辛かったときを基準にすることです。そこから、少しだけの変化でも良くなったことを見出すことです。

そして、病気になって成長した自分に感謝が出来たら最高！



伊勢原 こころの森 メッセージ

メンタルクリニックさとう

院長 善本正樹



個性は、あなたの幸せの種

小さな種を見つけ大切に育てる

人生は辛く苦しいことが多いと思います。
病気をしたり、ケガをしたり、挫折をしたり、山ほど辛いことがあります。
仏教の言葉で、生老病死という4つの苦がありますが、まさに生きることが苦なのです。
人生は苦しみの連続であると言えます。

そんな中でも、誰でも幸せになるための種は持っています。
その種を大切に大きく育てて、綺麗な花を咲かせるのが人生です。
人は誰でも幸せになるために生まれているのです。

しかし、ほとんどの人は幸せの種を見つけられません。
それは、苦が連続する人生において、不平不満愚痴ばかりになり、幸せの種を探す方法に気が付いていないからです。
不平不満愚痴ばかりの人生では見つかるはずもありません。

どうやって幸せの種を見つけるのか。

幸せの種とは、自分の個性にあります。
個性とは、得意とするところを注目しがちですが、実は不平不満のもとになる自分が苦手とすることも個性です。
個性を出すとは、苦手は苦手であると認めてゆるすことであり、得意を伸ばして自分を輝かせることにあります。

個性を見つけるためには、とにかく、好きなことをやってみる。好きなことがないときには、なんでも自由にやってみる。絵を描く、ゲームをする、散歩をする、映画を見る、動画を作る、なんでもOKです。

時間はたっぷりかけて探すこと。
苦手も得意も含めて自分に感謝すること。

私は、人の個性を見つけるのが大好きです。
その個性を育てて、綺麗な花を咲かせたいのです。すべての人に輝く個性があるのです。

こころの森メッセージ

伊勢原

メンタルクリニックさとう
院長 善本正樹



ポジティブ思考

人生には成功の道みたいなものがあると思います。それはポジティブな考え方で作られる道です。

不平不満愚痴ばかり言って、考え方をマイナスにしていると人生は困った方向へ行きます。

困ったことがあっても、それは自分の成長のためがあるとポジティブに考えている人は成功します。

精神科医の役割として、少しでもポジティブになれるような言葉を使うことに心掛けています。

外科医のメスのように、言葉は精神科医のメスです。



困っているときは学んでいるとき

生きてると必ず困ることが起こります。

ミスをした、、、事故をした、、、病気をした、、、

困ったことが起こったら、第一にそれを受け止めるしかありません。次にすべきことが、困ったことから学びを得ることです。ミスをした原因を考える、事故を分析して対策を考える、病気を予防する生活習慣を徹底するなど、と考えるのです。

困ったことに対して、困った困ったと言ってもなにも始まりません。

困ったら、学びだと思って解決すれば良いのです。

大きな樹が、日照りで水がないときに根を伸ばすチャンスとして成長するように、私たちも困ったときこそ、成長のチャンスです。

困ったと不平不満を言っているより、困ったことから学ぶことをした方が、人生は素晴らしくなります。



当院が大切にしていることは、患者さんを家族のように大切にすること。患者さんへの治療を考えると、自分の家族ならどうするかを考えています。

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

こころの森メッセージ 湘南伊勢原

家族のように大切な存在

令和6年6月

親切の種をまくと、、、 不思議に良いことが連鎖する

休職中の A さんは、運動・食事・栄養の生活習慣を整えたものの、もう一つ物事が上手く進まないことに悩んでいた。そんなとき、親切の種をまくことを提案したら、仲間や仕事に恵まれて復職した。

親切の種とは、特別なことではなく、空き缶などゴミを散歩の途中で拾うとか、困っている人がいたら声をかけるとか、花や鳥がいたら可愛いと褒めるとか、周りや自然が喜ぶことをすることです。

親切をしていると皆が喜んでくれるし、皆が喜んでくれると自分も嬉しいし、幸福の良い波動が生まれるのです。

親切の種をまいていると、不思議に自分の周りには良いことが連続して、物事が上手くいくようになるのです。

親切の種は、大木の種も最初は小さかったと同じで、小さいことから始めれば良いのです。何ごとも、小さく積み重ねることが幸せを引き付けるコツです。

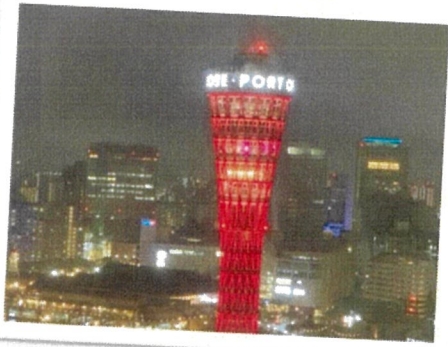
親切の小さな種をまいてみませんか❤️



親切の種は自分にある

親切の小さな種

散歩ではペットボトルを拾う
花を見て可愛いねと言う
玄関の靴を綺麗にそろえる
倒れている自転車を元に戻す
落ち葉を掃除する
トイレは感謝して綺麗に使う
食べる物にありがとう
食事をしたら片付ける
嫌なことがあっても文句なし
素敵な景色に感動
電車で席を譲る
いつも上機嫌



こころの森 メッセージ

自分を救ってくれるのは自分だけ

生まれてからいつも一緒に自分を見守ってくれる存在は何でしょう。答えは自分。

いつも一緒にいる自分は、当たり前存在になるので、その存在にあまり関心を持っていないのです。当たり前ものはかなり関心を持たないとその存在価値に気がつきません。いつも一緒にいる大切な存在が自分です。

人はなぜか、他人の言動が気になり、いつも周りと比較して、自分の足りないことを悔やみます。自分の嫌なことばかり目を向けて、自分が嫌になります。自分が嫌になるといつも不平不満ばかりとなり、愚痴ばかりの不幸な道が作られます。

ところで、自分とはなんでしょう。

自分は日々刻々成長して、細胞は生まれ変わり、周囲の影響を受けながら、絶えずまっすぐに成長している存在です。どんなときも、いつも一緒懸命に生きていて、そのお陰で今があります。その自分の存在価値に気がつくべきです。自分とは凄い存在なのです。自分には欠点や苦手なことがあります、それらは自分の大切な個性です。欠点や苦手は、それを持ってこそ、個性が際立つ存在でもあるのです。そして、自分を守ってくれるのは自分だけと気がつく。自分は凄いのだから、自分を信じて大切にすれば、自分の道はきっと幸せになるように定められている。私はそう信じています。

自分を信じていればあなたは大丈夫。
どんなことも絶対に乗り越えられる。
自分を救ってくれるのは自分だけ。



自分は凄い

自分は常に生まれ変わっている。
自分は体の細胞が日々成長している。
自分は昨日より一日進化した。
自分は辛いことをたくさん乗り越えた。
自分は苦手もあるがそれが個性だ。
自分はいつも自分を守ってくれる。
自分は感謝が出来る。
自分は仲間がいる。
自分は好きなことがある。
自分は今を生きている。
自分があるのは自分のお陰。
自分は凄い。



湘南伊勢原

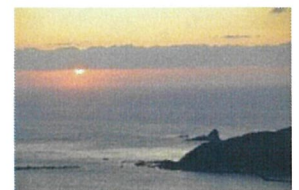
こころの森 メッセージ

院長

善本正樹



この世で変えられるのは 他人ではなく、自分だけ



この世で変えられないのは、他人

Aさんは、上司からミスを激しく注意されました。その言葉に傷つき、休職しました。

Bさんは、兄弟から〇〇をしろなど、今の現状に対する嫌味を言われて落ち込みました。

Aさん、Bさん、上司と兄弟に恨みを持って生きており、今も悩んでいます。

Aさん、Bさん、毎日ふさぎ込みの生活をして、口から出るのは、上司や兄弟に対する不平不満ばかり、、、つらい毎日です。

あの上司と兄弟のために私が苦しい、、、、

さて、人は他人を変えることが出来ません。

変わらない人の不平不満を言ったところで、何も変わりません。はっきり言って自分の大切なエネルギーの無駄です。

次元の低い人は低いままにしておいて下さい。

自分を高い次元へ上げるチャンスです。

この世で変えられるのは、自分

自分を変えることは、いくらでも出来ます。

ふさぎ込んでいる暇があったら、動くこと。

悩んでいる時間があるなら、次を考える。

手と足、目と耳、全身を使って、感謝する。

花が自分のために綺麗に咲くように、自分の花は自分で咲かせる努力をする。

不平不満は、もうそれぐらいにして、次の山を目指して自分の次元を上げる。

自分を変えるのは簡単ではないけれど、努力をすれば必ず変えることが出来る。

悩みの解消の極意は、“悩んだら、とにかく動け”です。

自分を上の次元に持って行けば、景色が変わり、次元が低い人は視野から消えます。

次元の低い人にあったら、自分の次元を上げて、感謝に変えて下さい。



こころの森
家族のように
大切な存在
Mental Clinic SATO



令和6年9月

こころの森メッセージ



生活習慣の最適化

ガンの原因として、遺伝はたった5%、生活習慣が65%といわれています。うつ病、高血圧、糖尿病なども生活習慣に影響されます。生活習慣とは、睡眠、運動、栄養が大切ですが、私たちの心身は日々刻々と変化しますので、心身と対話して生活習慣を最適化する必要があります。例えば、運動する日と休息の日、肉または野菜中心の食事を変えるなど、心身の対話を通じて変化させる必要があります。生活習慣は心身の対話を通して変化させて最適化が必要。

心身との対話



普段、私たちの体が健康なら、体はかるく、すべてがスムーズに歯車が回ります。

しかし、疲れ、ストレス、寝不足、栄養不足、運動不足など、心身にとって良くない状態になれば、心身の歯車がぎこちなくなり、ギシギシとスムーズに回りません。

例えば、怠い、重い、眠れない、食欲がない、頭が痛い、動悸がするなど、さまざまな愁訴が出現します。

それらを放置していると、ガン、心臓病、うつ病などさまざまな病気の引き金を引きます。

病気の引き金を引かないためには、常に心身との対話が必要です。

対話ですから、体から話しかけられることもあれば、自分から話しかけることも必要です。

対話は、静かに語り合うとき、動きながら語り合うとき、喜びのとき、悲しみのときなどさまざまな場面で行います。

対話がスムーズで心身の歯車が軽く回っているなら問題なしですが、対話がぎこちなく心身の歯車がギシギシ言っているようなら要注意です。

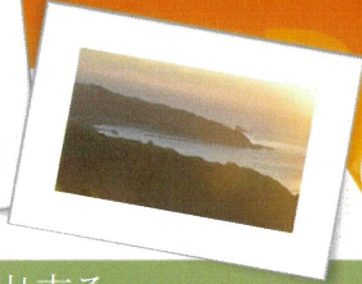
心身とお互いの対話を意識して、自分の心身を大切すれば、きっと、健康で幸せな人生になりますよ。心身に感謝。

令和 6 年 10 月

こころの森メッセージ

家族のように大切な存在

湘南伊勢原 メンタルクリニックさとう



院長 善本正樹

不安のクセを治す

不安を見たり聞くと不安になるのは普通である。

不安になると不安の連鎖になるのは普通である。

不安になると不安を探し出すのが普通である。

だから、脳を安心させる。

不安なことを言う人から離れる。

ネットやテレビなど不安となる情報を入れない。

不安の中核である扁桃核を暴走させないために、運動、読書、仕事、趣味、睡眠などに集中する。

不安なときは、とにかく動く。

水が出るとか、息が吸えるとか、小さなことに感謝する。



不安があるから安心出来る

脳は不安になるクセがある

人は、危険を察知して、危機を回避して、長い歴史を生き延びて来た。その過程の中で、人の思考回路は、危険、危機、不安などを第一に考えるようになった。だから、何か新しいことをするときや初めて行く場所とかは、“大丈夫か”と不安になり緊張する。危険な場所と分かったとき、その場所に近づけなくなり、近づくとパニックになる。この反応は、脳の海馬の記憶中枢と扁桃核の不安中枢が関与しており、人の脳の構造上、誰でも起こる“正常反応”である。(扁桃核を壊したラットは、不安を感じなくなり、危険を察知出来ないために生きることが出来ずに死んでしまう)

脳のクセとして、人は不安に感じたり、不安なことを考えたりするようになっている。それを理解して欲しい。さらに、小さいときから、〇〇したらダメとか、××したら良くないとか、親や大人から不安を押し付けられた。また、〇〇が起これば大変とか、××になるから危ないとか、ネットやテレビは不安を強調する。

人生の過程や世の中は不安が渦を巻いている。

不安の 9 割は起こらないと言われる。不安の大部分は。脳が勝手に不安として感じているだけである。実際に同じ不安を何年も悩んでいる人は少ない。脳が不安になるクセと上手く付き合いたい。

こころの森メッセージ

湘南伊勢原 家族のように大切な存在

理念：家族のように大切な存在として、素敵な個性を咲かせて、一緒に幸福の道を作る
基本方針：自分が受けたい医療、家族を受けさせたい医療、それを提案する

メンタルクリニックさとう



脳の調教の基本

脳細胞を活性化させるためには、運動に限ります。

散歩、筋トレ、ストレッチなど運動すれば、脳細胞は体の動きと共に動きます。

脳細胞を休養させるためには、睡眠に限ります。

起床時刻は一定にして、リズム良い睡眠をすることによって脳はリフレッシュ出来ます。

脳細胞を成長させるためには、栄養に限ります。

ミネラル、ビタミンはもちろん、お魚の油であるEPA, DHA は脳の細胞が大好物な栄養です

つまり、運動、睡眠、栄養の生活習慣が大切。

令和6年11月



脳はじゃじゃ馬、調教すれば名馬になる

脳科学が進歩して、脳の正体がわかって来ています。

脳は黙っていればなにもしない、ナマケモノなんです。

脳はいつものんびり働きたくないと思っています。

脳はミスや勘違いは当たり前であり、誤動作することも多いのです。

脳をそのままにしておくと、脳のやりたい放題になって、人生が無駄になります。

じゃじゃ馬も、調教すれば、名馬になるように、自分の脳を使いこなすことが必要です。

脳の調教はどするのか。

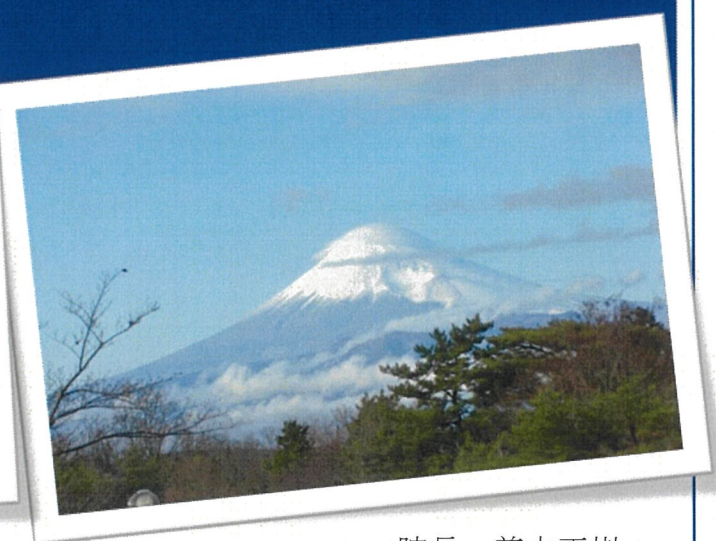
1. 時間をたっぷりかける
2. 経験をたっぷりさせる
3. たまには苦勞をさせる
4. 良い生活習慣を与える
5. ご褒美をあげる

これらを基本として脳を調教して名馬に変えましょう。

脳が名馬になれば、人生の成功を引き連れて来ます。脳は上手く使えば素晴らしい人生になります。

こころの森メッセージ

こころの森 家族のように大切な存在 令和6年12月



湘南伊勢原 メンタルクリニックさとう

院長 善本正樹

人生を面白くする

面白いという字は、面を白くすると書きます。

面白くするとは、自分の経験や記憶を白色にしていることなのです。

一方で、人生において辛い体験や嫌な記憶は、誰でもあると思いますが、色で例えると黒色のイメージです。

自分の経験や記憶が、白色として増えれば増えるほどにどうなるでしょうか。

それは、オセロゲームのように、白色が増えて白色に黒色が囲まれると黒色のコマがクルクルと白色になり、白色が増えるのです。

人生を面白く生きれば、過去の辛い経験や記憶が変わるかも知れません。

人生を面白くするとは、辛いことが多い人生において、それが当たり前とどんと構えて、いつも上機嫌に過ごして、面白くするのです。

人生を面白くすれば、自分は嬉しいだけでなく、自分の周りも嬉しく変えることができます。

人生は一度きりならば、面白くないことがあっても面白くすれば良い。

人生は面白いゲームである

人生はゲームである。いかに面白い経験を積むかである。しかし、人生の大半は辛い。辛い人生だからこそ、ゲームのように楽しむべきである。ゲームのように真剣に向き合えばよい。ゲームのように戦略を考えればよい。ゲームのように一発大逆転を狙えばよい。ゲームのように辛いことでも楽しめばよい。